

Schweinelende zart-rosa (4 Personen)



Zutaten:

1 große Schweinelende (für 4 Personen)

Salz

Pfeffer

Öl

Soße

2 Knoblauchzehen gepresst

700 ml Maggi-Bratensoße

3 Lorbeerblätter

5 Nelken

½ TL Kräuter de Provence

Schuss Tabasco

1 Prise Salz

100 ml Weißwein

Zubereitung:

Die Soße mit den angegebenen Zutaten bei kleinster Temperatur 1½ Stunden köcheln, danach beiseite stellen und warmhalten.

Die Schweinelende gut pfeffern und 10 Minuten in einer mit Öl erhitzten Pfanne etwas stärker anbraten und immer wieder wenden, damit nichts anbrennt. Die Lende jetzt erst salzen, damit sie nicht beim Bratvorgang zu sehr austrocknet.

Danach die Soße hinzugeben und die Pfanne ohne Deckel in den 80° Grad vorgeheizten Backofen schieben. Etwa 30 Minuten darin fertiggar. Die Kerntemperatur sollte 65° Grad nicht übersteigen.

Parallel zur Schweinelende die Beilagen zubereiten und zeitgleich anrichten.

Beilage: Spiralnudeln und Rosenkohl